

Gesunde Schlafgewohnheiten

™ Lia Schumann, B.A. Lisa Gräbe, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Ein erholsamer Schlaf ist mehr als nur eine angenehme Erfahrung. Er ist essenziell für die körperliche und geistige Gesundheit. Er beeinflusst unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unser Immunsystem (Riemann et al., 2011, S.1297f.). **Schlafmangel und schlechte Schlafqualität können gesundheitliche Probleme verursachen.** Chronischer Schlafmangel erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck (ebenda). Eine Studie zeigt, dass Schlafmangel das Risiko für koronare Herzkrankheiten um 48% und für Schlaganfälle um 15% erhöht (Cappuccio et al., 2011, S.1485). Hinzu kommt, dass schlechter Schlaf die Konzentration und die Aufmerksamkeit beeinträchtigt, wodurch sich langfristig die Wahrscheinlichkeit für Erkrankungen wie Alzheimer erhöht (Spira et al., 2013). Zu den Symptomen von Schlafmangel gehören Müdigkeit und Erschöpfung, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und emotionale Instabilität, aber auch

körperliche Auswirkungen wie Gewichtszunahme, Immunschwächung, Kopfschmerzen und allgemeines Unwohlsein (AOK, 2023). Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt Erwachsenen, **zwischen sieben und neun Stunden pro Nacht zu schlafen**, um optimal die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern (BZgA, 2023).

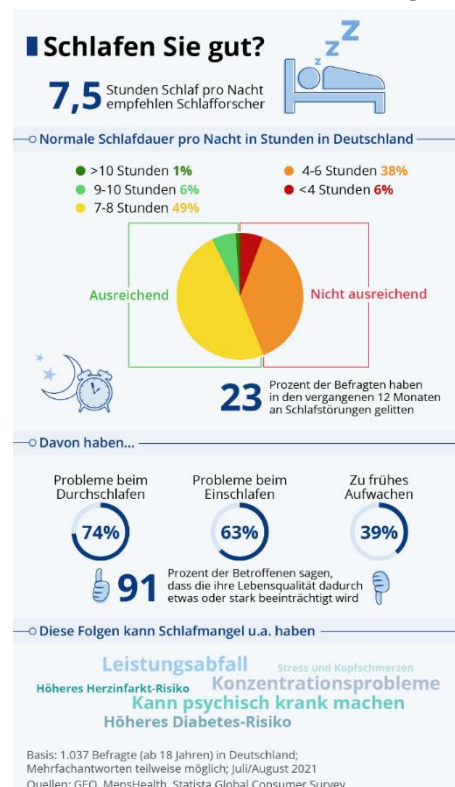
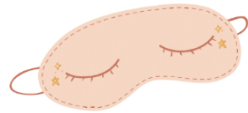


Abbildung 1: Übersicht Schlafdauer (Brandt, 2021)

Im Folgenden werden sieben praktische Tipps und wissenschaftlich fundierte Ratschläge aufgezeigt, um gesunde Schlafgewohnheiten zu fördern.

1. Eine ruhige und dunkle Schlafumgebung schaffen

Eine ruhige und dunkle Umgebung ist entscheidend für erholsamen Schlaf.



Ohrstöpsel können helfen, störende Geräusche zu minimieren, während verdunkelnde Vorhänge Lichtquellen blockieren. Eine Raumtemperatur zwischen 16-19°C ist ideal, da eine kühle Umgebung den Schlaf fördert. Eine gute Matratze und bequeme Kissen unterstützen die Wirbelsäule und sorgen für eine gesunde Schlafposition.

2. Einen regelmäßigen Schlafrhythmus einhalten

Ein konstanter Schlaf-Wach-Zeitplan hilft, den biologischen Rhythmus zu stabilisieren. Es wird empfohlen, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, auch an Wochenenden. Entspannende Gewohnheiten vor dem Schlafengehen, wie das Lesen eines Buches, das Hören beruhigender Musik oder Meditation, können den Übergang in den Schlaf erleichtern.

3. Leichte Mahlzeiten und Koffein meiden

Schwere Mahlzeiten sollten mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen vermieden werden. Leichte Abendmahlzeiten, wie



gedünstetes Gemüse helle, fettarme Fleischarten, Salat, Reis oder Vollkornbrot, fördern einen besseren Schlaf. Koffein und

Alkohol sollten am Nachmittag und Abend reduziert werden, da sie den Schlafzyklus stören können (BZgA, 2023).

4. Regelmäßige Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert einen besseren Schlaf. Intensive Workouts sollten jedoch mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen beendet werden, um Überstimulation zu vermeiden. Natürliches Tageslicht trägt zur Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus bei und sollte tagsüber so viel wie möglich genutzt werden (BZgA, 2023).



5. Bildschirmzeit reduzieren

Die Nutzung elektronischer Geräte sollte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen vermieden werden, da das blaue Licht die Melatoninproduktion hemmen kann. Elektronische Geräte sollten aus dem Schlafzimmer ferngehalten werden, um Ablenkungen zu minimieren und eine ruhige Schlafumgebung zu schaffen.

6. Entspannungstechniken im Alltag

Entspannungstechniken wie tiefe Atmung, Yoga oder Achtsamkeit können helfen, Stress abzubauen. Ein Notizbuch neben dem Bett kann nützlich sein, um nächtliches Grübeln zu minimieren, indem Gedanken vor dem Schlafengehen notiert werden (American Heart Association, 2023).



7. Professionelle Hilfe bei Schlafproblemen

Bei anhaltenden Schlafproblemen ist es ratsam, einen Arzt oder Schlafspezialisten zu konsultieren, um mögliche Schlafstörungen wie Schlafapnoe oder Insomnie zu diagnostizieren und zu behandeln.

Professionelle Hilfe kann die Schlafqualität nachhaltig verbessern.

Fazit

Ein gesunder Schlaf ist unerlässlich für das allgemeine Wohlbefinden und die langfristige Gesundheit. Durch die Optimierung der Schlafumgebung, die Einhaltung eines regelmäßigen Schlafrhythmus und eine bewusste Gestaltung der abendlichen Routine können Schlafqualität und Erholung

maßgeblich verbessert werden. Auch die Integration regelmäßiger körperlicher Aktivität und der bewusste Umgang mit Bildschirmzeit tragen zu einem besseren Schlaf bei. Sollten trotz dieser Maßnahmen Schlafprobleme anhalten, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese Strategien bieten eine solide Grundlage, um den Schlaf zu verbessern und somit die körperliche und geistige Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Quellen:

American Heart Association. 2023. *Sleep Better With Healthy Lifestyle Habits*. Angerufen von <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep/sleep-better-with-healthy-lifestyle-habits>

AOK. (2023). *Warum Schlafmangel unterschätzt wird*. Abgerufen von <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/zu-diesen-symptomen-fuehrt-schlafmangel/>

Brandt, M. (2021). Schlafen Sie gut? *Statista Daily Data*. Abgerufen von <https://de.statista.com>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). 2023. *Regeln für einen gesunden Schlaf*. Abgerufen von <https://www.maennergesundheitsportal.de/themen/gesunder-schlaf/regeln-fuer-einen-gesunden-schlaf/>

BZgA. 2023. *Schlafdauer*. Abgerufen von <https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/gesunder-schlaf/was-ist-schlaf/schlafdauer/>

Cappuccio, F. P., Cooper, D., D'Elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. (2011). Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *European Heart Journal*, 32(12), 1484-1492. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehr007>

Riemann, D., Baglioni, C. & Spiegelhalder, K. (2011). Schlafmangel und Insomnie. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 54(12), 1296–1302. <https://doi.org/10.1007/s00103-011-1378-y>

Spira, A. P., Gamaldo, A. A., An, Y., Wu, M. N., Simonsick, E. M., Bilgel, M., Zhou, Y., Wong, D. F., Ferrucci, L. & Resnick, S. M. (2013). Self-reported Sleep and β -Amyloid Deposition in Community-Dwelling Older Adults. *JAMA Neurology*. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2013.4258>